

NOVÍ NEANDERTÁLCI - ZÁCHRANA NAŠICH VZŤAHOV PRED NAMI SAMÝMI

Od „vzťahových neandertálcov“ k empatickej inteligencii cez metodickú empatiu s psychofonetikou

Autor: Yehuda Tagar¹

Preklad: Silvia K. Galatová

Jedného neskorého jarného večera som v skupine ôsmich mužov stál pri ohni na vrchole hory s výhľadom na krásnu stredoslovenskú dolinu. Muži, ktorí tu stáli so mnou, boli ako ja. Odhodlaní osobne sa rozvíjať, oddaní ženám, ktoré milujeme, a rodine a domovu, ktorý s ňou vytvárame. Dostatočne odvážni a čestní, aby sme sa dokázali pozrieť do seba a vidieť svoju osobnú realitu: dobro a zlo, múdrosť a hlúposť, úspechy a neúspechy, odvahu a strach, lásku a nenávisť, krásu a ošklivosť.

Otvorene sme hovorili o našich vzťahoch s našimi ženami. O našom úsilí porozumieť im, o túžbe po ich pochopení, o snahe udržať si ich lásku, vzájomnú vášeň a životné priateľstvo. Boli sme bolestne úprimní k sebe samým a k sebe navzájom.

Títo muži sa pravidelne stretávajú v uzavretej mužskej skupine. V ten večer ma pozvali pridať sa k nim a viesť seminár o osobnostnom rozvoji s psychofonetikou. Počas neho som sprevádzal päť individuálnych procesov piatich mužov. Pripravenosť týchto mužov otvoriť dušu, konfrontovať vnútro a ukázať zraniteľnosť ma hlboko dojala a inšpirovala. Rád by som sa s Vami podelil o jeden archetypálny moment z tohto stretnutia. Osobné dôverné podrobnosti samozrejme vynechám.

Po tom, čo niekoľko mužov prešlo individuálnymi procesmi, obrátil som sa na celú skupinu: Keby tu teraz s nami boli vaše manželky a ja by som im položil otázku: „Máte pocit, že vám váš manžel skutočne rozumie?“, koľko z vašich žien by odpovedalo kladne? Prosím, zdvihnite ruku, ak si myslíte, že vaša žena by povedala: „Áno, môj manžel mi naozaj rozumie.“

Nastalo dlhé nekomfortné ticho. Ani jeden z mužov nezdvihol ruku.

Pre nás všetkých to bol moment vytriezvenia. V tej chvíli som cítil, akoby sme tam, na vrchole tej hory stáli v mene všetkých mužov, dokonca aj tých, ktorí si ešte neuvedomujú, že my, muži, máme problém s empatiou k našim ženám. A bol som hrdý na to, že som v ten večer bol súčasťou tej skupiny mužov pri ohni, s tou úrovňou bratstva, čestnosti a odvahy. Aspoň my ôsmi sme v tej chvíli čelili hĺbke tejto univerzálnej krízy. Nie, ľudia si vzájomne nerozumejú ani v tých najdôležitejších intímnych vzťahoch. A tragické na tom je, že je to normálne. Aspoň my, skupina ôsmich mužov, sme uznali, že máme problém. A že uznať to vôbec nie je normálne.

Čo je to za problém?

Problém je v tom, že v porovnaní s našimi veľkými nádejami a očakávaniami od najdôležitejších vzťahov v našom živote, sme čoraz viac sklamaní z neschopnosti nás a našich partnerov efektívne komunikovať. Že naša schopnosť tvoriť vedomé, udržateľné a obnoviteľné intímne vzťahy je podľa našich vlastných štandardov primitívna. Že v porovnaní s našimi intelektuálnymi, technologickými, profesionálnymi, ekonomickými a manažérskymi schopnosťami sú naše schopnosti vedomej efektívnej komunikácie s našimi partnermi zastaralé, na úrovni doby kamennej. V oblasti vývoja empatie sme neandertálci. Sme vzťahoví neandertálci. V tejto najdôležitejšej oblasti nášho života sme sotva zliezli zo stromov.

Naša technologická úroveň je skutočne vysoká. A pravidelne ju zvyšujeme. Väčšina z nás obnovuje svoje smartfóny (ešte pred desiatimi rokmi neboli také chytré) aspoň každý druhý rok. Pravidelne aktualizujeme operačný systém našich počítačov a hardvér aspoň raz za niekoľko rokov. Ale kedy ste naposledy vedome upgradovali operačný systém, ktorý riadi základné štandardy vašej komunikácie s vašimi partnermi? Prečo je najdôležitejšia časť nášho života tá najzanedbávanejšia, najviac „odolná voči inováciám“?

Pretože v polovici 20. storočia sa začal nový cyklus ľudskej evolúcie a vzhľadom na jeho vysoké požiadavky sme všetci nevybavení a nepripravení. Ale show ľudských vzťahov aj tak pokračuje. Páry, manželstvá a rodiny sa stále tvoria a operujú na úbohom základe a starých programoch, ktoré sme zdedili od našich predkov. A nefunguje to. Som si istý, že keď sa raz z budúcnosti obzrieme späť na súčasný stav

našich ľudských vzťahov, budeme považovať dnešné štandardy komunikácie za neandertálsku fázu ľudskej evolúcie.

Predstavte si, že planétu Zem zasiahol obrovský meteorit a vysunul ju z jej osi, obežnej dráhy a magnetického poľa. To znemožnilo používanie satelitných telefónov. Vyvíja sa alternatívna technológia mobilného telefonovania založená na biologických výpočtoch, ale je dostupná len pre používateľov, ktorí sú schopní vypočítať okamžité zmeny konvergenciou diferenciálneho počtu a integrálneho počtu prostredníctvom základnej vetvy kalkulu.

Používatelia mobilných telefónov si musia vybrať. Buď nebudú môcť telefonovať, alebo zdokonalia svoje osobné matematické zručnosti a získajú schopnosť správne používať základnú vetvu diferenciálneho a integrálneho počtu. To je miesto, kde sa dnes nachádzame, pokiaľ ide o medziľudskú komunikáciu. Stará technológia a staré programy osobných vzťahov už nefungujú. Nikto nechce kopírovať vzťahové vzorce svojich rodičov. Nové zručnosti potrebné na udržanie ľudskej komunikácie sú v plienkach a všetci sme sklamaní. „Základnú vetvu vzťahového kalkulu“ môžeme rozvíjať len vedome. To je celkom presná metafora súčasnej situácie. Všetci sme „noví neandertálci“.

Už vyše tridsať rokov pôsobím aj ako vzťahový, párový a rodičovský poradca v ôsmich krajinách sveta a vyučujem párový a rodičovský counseling na svojich odborných seminároch. Psychofonetika poskytuje účinné a silné procesy a rituály pre trvalo udržateľný vedomý vzťah a ja som s výsledkami spokojný. Ale chronicky nízka, primitívna úroveň chápania reality druhého človeka z jeho uhla pohľadu ma neprestáva prekvapovať. Stále sa stretávam s dobrosrdečnými, inteligentnými a vzdelanými ľuďmi, ktorí sú oddaní svojim partnerom, a aj tak sa stále bezmocne potácajú cez tento neviditeľný prah: výzvu porozumieť si navzájom zvnútra. Toto zlyhanie má tragické dôsledky na kvalitu manželstiev, rodičovstvo, šťastie a často aj na osud samotného manželstva. Títo ľudia jednoducho nie sú schopní posunúť sa od videnia spoločnej reality z vlastného uhla pohľadu k videniu tej istej spoločnej reality z pohľadu svojho partnera alebo partnerky. Posun, ktorý si vyžaduje udržateľné manželstvo, nie je len vecou zámeru, motivácie, intelektuálnej reflexie, rozhovoru, analýzy a dobrej vôle. Je to hlboká evolučná zmena, skutočný krok v osobnej transformácii, ako pomalý a bolestivý vývoj nového zmyslového orgánu. Ako keby sme si museli sami vytvoriť oči alebo uši. Ale musí to byť možné, pretože bez tejto schopnosti bude čoraz ťažšie udržať vzťahy, intimitu, manželstvo, rodinu, rodičovstvo a komunity.

Pracujem s mužom, ktorý čelí možnému zničeniu svojho nového vzťahu so ženou, s ktorou sa zaviazal stráviť zvyšok života. Toto mal byť ten pravý vzťah. Vložil doň všetky svoje nádeje po dlhej a mučivej ceste viacerých neúspešných pokusov. Došlo k hádke o skutočne triviálnej veci, o ktorej mal každý z páru vlastnú verziu. Ona ho nahnevane obvinila z niečoho, v čom bol nevinne. A bol koniec krásnej spoločnej intímnej dovolenky. Opäť to vzdal. Znovu žena, ktorá nerešpektuje jeho city! Jeho bolesť bola hlboká, mučivejšia než všetky predchádzajúce sklamania. Kde je skutočná žena jeho snov?! Vyzval som ho, že deštruktívny význam, ktorý pre neho tento incident má, mu dal on sám. Nevidel to. Pomohol som mu teda „spomaliť“ a pozorovať priebeh tohto incidentu, až kým sám neuviedol, že to, čo vnímal ako útok na svoje srdce v momente jej hnevu, vôbec nepochádzalo od nej. Bola to jeho bolesť, ktorú v sebe niesol dlhé roky. V tej chvíli si uvedomil, že on je ten, kto projektuje deštruktívny zámer na svoju partnerku. Ona len zareagovala na nedorozumenie. Keď si uvedomil, že on sám je zdrojom deštrukcie láskyplného priestoru medzi nimi, zachvátili ho výčitky svedomia. Zrazu si uvedomil vlastný podiel na zničení všetkých predchádzajúcich vzťahov so ženami, ktoré miloval. Padol na kolena a všetkým týmto ženám sa ospravedlnil za to, že ich obvinil z niečoho, čo v skutočnosti vychádzalo z neho. Dlhو plakal zotrúvajúc v tomto hlbokom zážitku sebauvedomenia všeobecne známom ako katarzia. Verím, že po tomto bude schopný svoj súčasný vzťah zachrániť.

Prišiel za mnou manželský pár. Obaja vzdelaní, kariéry, deti. Balansujú na pokraji rozvodu. Nekonečné boje na dennej báze ničia všetko dobré medzi nimi: rodinu, šťastie, intimitu, zdravie. V prvých 10 minútach nášho sedenia som si uvedomil, že žijú v úplne oddelených realitách, v úplnej ignorancii reality toho druhého. Neustále bojujú o to, kto má pravdu. Akoby existovala len jedna pravda, tá „moja“.

V psychofonetike to nazývame „štvrtá podmienka“. Jedná sa o štvrtú zo siedmich podmienok duchovného rozvoja: rešpektovanie reality iného človeka rovnako ako rešpektovanie svojej vlastnej. Kultúra rešpektu k realite toho druhého tu doteraz jednoducho nebola. Prečo sa ľudia vôbec snažia nadviazať dlhodobý vzťah s menej než týmto základným štandardom vzájomného rešpektu a tolerancie k rôznorodosti uhlov pohľadu, odlišným verziám reality, odlišným názorom, hodnotám a pocitom? To je skutočne „neandertálska empatia“.

Tak som sa podujal na úlohu „prekladateľa“ medzi týmito dvoma ľuďmi. Všetko, čo povedal jeden, som „preložil“ tomu druhému, aby naozaj počuli to, čo tým ten druhý myslel a prečo, namiesto toho, aby počuli to, čo sa boja/dúfajú/predpokladajú, že bolo povedané. Po chvíli obaja začali vidieť, že do vzťahu prinášajú vzorce interakcie od svojich rodičov, pričom ich nevedome opakujú. Na chvíľu zavládol mier. V tomto dočasnom mieri sa dalo začať uvažovať o upgradovaní existujúcich štandardov ich komunikácie, aby sa ich spoločný život stal udržateľným.

Je naliehavo potrebné zlepšiť spôsob, akým vo vzťahu interagujeme, pretože existujúce „normálne“ štandardy vzťahov nám neslúžia dobre. Za posledných 500 rokov, najmä za posledných 70 rokov, sme sa stali čoraz komplikovanejšími jednotlivcami. To, čo sa pred generáciami považovalo za normálny štandard osobného vzťahu medzi mužom a ženou, dnes už nefunguje. V rozvoji schopnosti vidieť, počuť a pochopiť realitu ľudí z ich pohľadu naozaj zaostávame. Empatia je ešte len veľmi mladá, je to ešte len bábätko.

Ale zatiaľ čo skutočné bábätká rastú a rozvíjajú sa prirodzene a väčšinou nevedome od detstva cez pubertu až do dospelosti, empatia nie. Môže rásť len vedome, so serióznym úsilím, počnúc uznaním, že sa bežne zvnútra nevidíme, nepočujeme a nepoznáme, dokonca ani s ľuďmi, ktorých milujeme. Že zamilovanosť nie je láska a že samotná sexuálna príťažlivosť nie je dostatočným lepidlom, ktoré nás môže dlhodobo držať spolu. Zamilovanosť môže byť dobrým východiskovým bodom pre dlhé pestovanie lásky k bytosti toho druhého a sexuálna príťažlivosť môže byť východiskovým bodom pre vytvorenie hlbokého puta, ktoré môže premeniť románik na trvalé partnerstvo.

Istý prominentný človek² v roku 2006 v Amerike po prvý krát použil výraz „deficit empatie“, keď pomenoval problém pre spoločnosť závažnejší, než finančný deficit. Bol to pre neho okamih osvietenia. Všetci žijeme v dobe veľkého „deficitu empatie“. Je to priepasť, ktorá vzniká medzi úrovňou našich intelektuálnych a technologických úspechov spôsobených procesom našej individuácie a úrovňou rozvoja našej duše, vzťahov, rozvoja empatickej inteligencie.

Všetci žijeme vo veku „empatického neandertáľca“. Táto úroveň sa prekonať len vedomým úsilím metodickéj empatie, vo všetkých jej podobách a formách, na všetkých úrovniach.

Yehuda Tagar je medzinárodný kouč, poradca, psychoterapeut, konzultant a tréner organizačného rozvoja, zakladateľ psychofonetiky, metodickéj empatie a humanizácie pracoviska, riaditeľ Psychofonetického inštitútu International a dekan na Škole Empatie na Slovensku. <https://linktr.ee/yehudatagar>

² V roku 2006 mal Barack Obama príhovor k absolventom Northwestern University: „V tejto krajine sa veľa hovorí o federálnom deficite,“ povedal. „Myslím si však, že by sme sa mali viac rozprávať o našom *deficite empatie* – schopnosti vžiť sa do kože niekoho iného; vidieť svet očami tých, ktorí sú iní ako my: dieťaťa, ktoré je hladné, prepusteného oceliara, imigrantky upratujúca tvoju internátnu izbu.“